

Rahmgeschnetzeltes



	Wichtig: Lies dir die Hygieneregeln von der Küchenkartei „Geflügelstreifen braten“ durch und beachte diese bei deiner Arbeit, damit niemand krank wird.	
800 g Hähnchen-oder Putenfleisch	unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden	Küchenpapier, Schneidbrett, Kochesser
1 Zwiebel	halbieren, schälen, fein würfeln	Abfallschüssel, Brett, Messer
1 Zehe Knoblauch	häuten, in feine Würfel schneiden.	„
250 g Champignons	abbürsten oder mit feuchtem Küchenpapier abreiben, Ende von den Stielen knapp abschneiden und die Pilze in Scheiben schneiden.	„ Küchenpapier
<i>alternativ: 1 Glas Champignonscheiben</i>	<i>auf einem Sieb abtropfen lassen</i>	Sieb
3 EL Öl	in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Fleisch portionsweise zugeben, scharf und kurz anbraten, herausnehmen und warm halten. Pilze in die Pfanne geben, Temperatur leicht reduzieren, danach Zwiebeln und Knoblauch zugeben, mit	Pfanne, Pfannenwender, Schüssel, Deckel
1/2 TL Salz 1 Pr. Pfeffer 1 Pr. Paprika edelsüß	würzen. Fleisch zurück in die Pfanne geben	
1-2 gestr. EL Mehl	über das Fleisch stäuben und mit den Zutaten gut vermischen.	EL, Pfannenwender
1/2l warmes Wasser (=500ml)	zugießen	Messbecher
1 Fleischbrühwürfel	hineinbröseln, verrühren, 5 Minuten köcheln lassen, danach	TL
1 B. Sahne 250ml warmes Wasser	unter das Geschnetzelte mischen. Mit Salz und Pfeffer und je nach Geschmack mit etwas Zucker, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.	

Dazu passen Reis, Nudeln oder Spätzle und Salat

Geflügelstreifen braten



Achtung! Rohes Fleisch kann Krankheitserreger enthalten, deshalb nach jedem Kontakt die **Hände waschen!**

3



1. Das rohe Geflügelfleisch im Kühlschrank aufbewahren und schnell verbrauchen.



2. Das Fleisch unter kaltem Wasser waschen. Mit Küchenpapier trocken tupfen u. das Papier sofort wegwerfen.



3. Das Geflügelfleisch in Streifen schneiden. Dabei ein eigenes Brett nur für Fleisch verwenden.



4. Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Streifen vorsichtig hineingeben. Gelegentlich wenden.



5. Einen Streifen zerschneiden. Er ist gar, wenn das Innere nicht mehr rosa aussieht.



6. Alle benutzten Arbeitsgeräte und -flächen besonders gründlich reinigen und Lappen anschließend waschen.